



不安とストレスに 悩まない7つの習慣



■日時 2016年 9月16日(金)
AM 10:00~12:00

■場所 アトリエ・クルーヴ
住所:山形市嶋北1-19-11 / TEL:023-674-8821

■受講料 無料 ■定員 先着 8名

■講座内容

1. 3つのセルフケア
2. ストレスに悩まない3つの習慣
3. 不安に悩まない3つの習慣
4. もう1つの習慣



【講師】

荒木 三香 (あらかみ みか)

一般社団法人 日本ストレスチェック協会
ストレスマネジメントファシリテーター

色彩心理コンサルタント
心理カウンセラー

~悩まない”技術”を 明るく 学びましょう!~

【お申込み】

氏名・住所・電話番号・メールアドレス を↓下記アドレスへ

【主催】 にじ色キャンパス

E-mail: info@niji.couleuve.com

TEL: 023-674-8821 FAX: 023-674-8767